

QFNI - Auswertung

Test Drehung

Bewegungsmaß	< 60° , >90° od. schmerzhaft	60°-70° od. 80°-90°	70°-80°	Mein Wert
Drehung rechts	0	3	5	(B1)
Drehung links	0	3	5	(B2)

Test Seitneigung

Bewegungsmaß	< 30° , >60° od. schmerzhaft	30°-40° od. 50°-60°	40°-50°	Mein Wert
Seite rechts	0	3	5	(B3)
Seite links	0	3	5	(B4)

Mein Bewegungsscore (Addieren sie die Zahlen B1 bis B4 und teilen sie die Summe durch 2)	
--	--

Test Haltung

Test Vor-Rücklage (Abstand Mittellinie	> 5cm	3-5cm	+/- 3 cm	Mein Wert
	0	3	5	(H1)

Test seitliche Haltung (Abstand Mitte Hals/Mitte Fuß)	> 5cm	3-5cm	+/- 3 cm	Mein Wert
	0	3	5	(H2)

Mein Haltungsscore (Messen sie die rechte und linke Seite und wählen den kleineren als mein Wert.	
---	--

Test Kraft

Kraft Vorneige	< 10kg od. schmerzhaft	10-15kg	>15kg	Mein Wert
	0	3	5	(K1)

Kraft Rückneige	< 15kg od. schmerzhaft	15-20kg	>20kg	Mein Wert
	0	3	5	(K2)

Mein Kraftscore (Addieren sie die Zahlen K1 und K2)	
---	--

Test Muskelspannung

Palpation	starker Druckschmerz	Verhärtung und/oder Druckschmerz	Elastisch, weich	Mein Wert
Trapezmuskel	0-1	2-3	4-5	(M1)
Nackenmuskel	0-1	2-3	4-5	(M2)

Mein Muskelscore (Addieren sie die Zahlen M1 und M2)	
--	--

Test Kiefergelenk und Kaumuskel

Druckempfindlichkeit	starker Druckschmerz	Leichter Druckschmerz	Kein Druckschmerz	Mein Wert
Kiefergelenk	0	3	5	(K1)
Kaumuskel	0	3	5	(K2)

Symmetrie des Mundöffnens	starke Asymmetrie	Leichte Asymmetrie,	Symmetrisch	Mein Wert
	0	3	5	(K3)

Mundöffnung	Stark eingeschränkt (<3cm)	Leichte eingeschränkt (3-4cm)	Unauffällig (>5=cm)	Mein Wert
	0	3	5	(K4)

Mein Kieferscore (Addieren sie die Zahlen K1 bis K4 und teilen sie die Summe durch 2)	
--	--

Stress/Belastung

Wie hoch ist Ihre Stressbelastung in diesen Bereichen	80-100%	50-70%	<50%	Mein Wert
Familie	0-2	2-6	7-10	(P1a)
Partnerschaft	0-2	2-6	7-10	(P2a)
Arbeitsplatz	0-2	2-6	7-10	(P3a)
Kollegen / Chef	0-2	2-6	7-10	(P4a)
Soziale Kontakte	0-2	2-6	7-10	(P5a)

Zufriedenheit/Wohlbefinden

Wie hoch ist Ihre Zufriedenheit in diesen Bereichen	< 50%	50-70%	80-100%	Mein Wert
Familie	0-2	2-6	7-10	(P1b)
Partnerschaft	0-2	2-6	7-10	(P2b)
Arbeitsplatz	0-2	2-6	7-10	(P3b)
Kollegen / Chef	0-2	2-6	7-10	(P4b)
Soziale Kontakte	0-2	2-6	7-10	(P5b)

Mein Stress-Zufriedenheitsscore

(Addieren sie für jeden Bereich die Werte a) und b) und teilen sie die Summe durch 2)			
Bereich	Mein Wert		Mein Gesamtwert
Familie	(P1a)	(P1b)	
Partnerschaft	(P2a)	(P2b)	
Arbeitsplatz	(P3a)	(P3b)	
Kollegen / Chef	(P4a)	(P4b)	
Soziale Kontakte	(P5a)	(P5b)	

Belastung/Regeneration

Wie ist Ihre Einschätzung in diesen Bereichen	< 50%	50-70%	80-100%	Mein Wert
Arbeitsplatz/Ergonomie	0-2	2-6	7-10	(R1)
Freizeit/Regeneration	0-2	2-6	7-10	(R2)
Ernährung	0-2	2-6	7-10	(R3)
Bewegung/Sport	0-2	2-6	7-10	(R4)
Entspannung/Spiritualität	0-2	2-6	7-10	(R5)

